

# جوان

البطل الجبار



# المفاهيم المتصورة الاعداد



الموزعون المعتمدون

الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف  
والمطبوعات  
ص. ب . ٦٠٨٦ - ١١ بيروت - لبنان  
هاتف : ٣٦٠٦٧٠

## في العالم العربي

وكالة التوزيع الأردنية	الأردن
الشركة العربية للوكالات والتوزيع	البحرين

دولة الامارات العربية المتحدة  
أبو ظبي المؤسسة العامة للطباعة  
والنشر والتوزيع

مكتبة دار الحكمة  
دار الثقافة

المملكة العربية السعودية  
شركة تهامة للتوزيع والإعلان

عمان المؤسسة العربية للتوزيع

## شمن العدد

لبنان: ..... ٧٠٠	ف. ل.
سورية: ..... ٧٠٠	ق. س.
العراق: ..... ٥٠٠	فلس
الأردن: ..... ٤٠٠	فلس
الكويت: ..... ٤٠٠	فلس
السعودية: ..... ٥	ريالات
البحرين: ..... ٥٠٠	فلس
قطر: ..... ٥	ريالات
الإمارات: ..... ٥	دراهم
عمان: ..... ٥٠٠	بيزة
اليمن: ..... ٥	ريالات

الادارة والتحرير  
مركز رأس بيروت، شارع المعماري  
ص.ب. ٤٩٩٦، بيروت  
هاتف: ٣٤٠٤١٣٩٦، ٣٤٠٤١٣٩٦  
٣٤٠١٩٥/٦

الطبلي العجمان

## مجلة أسبوعية



## المديرة المُؤولة ليني شاهين داكرُوز

## المطبوعات المصورة شمال



## الأسرار اللحالية

انه المكان  
المفضل  
بالنسبة إلى

رس ..  
من بين  
الأماكن المتعددة  
التي زرتها ..



الوحيدة  
الصادمة في  
حياتي.

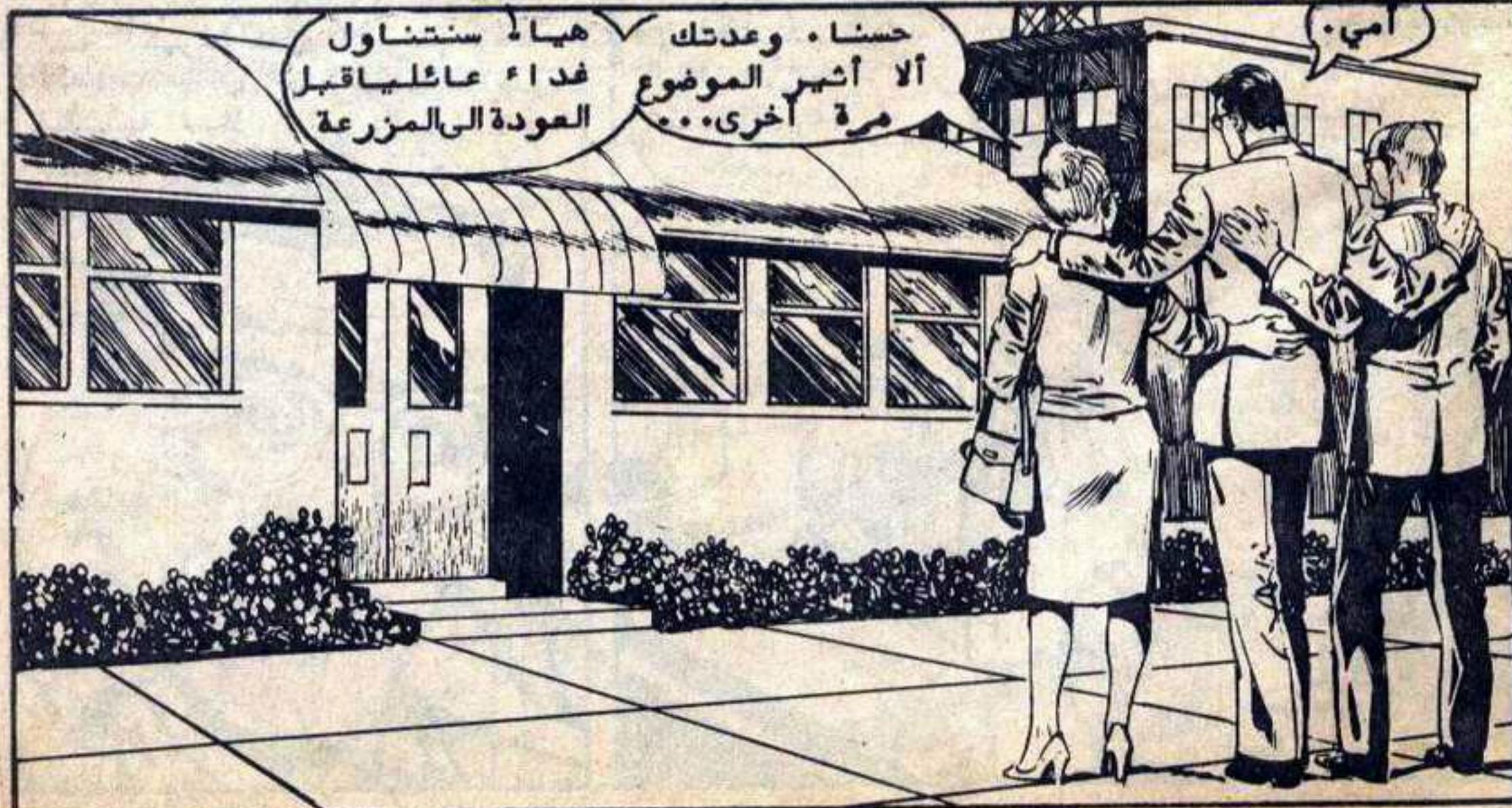
روس هي  
الثابتة

ضمن كل  
ضوضاء الكون  
والجنون  
اليومي الذي  
أعيشه بشخصية  
سوبرمان...

مهما تبدل  
العالم...

وتنوعت  
العادات  
والتقالييد...

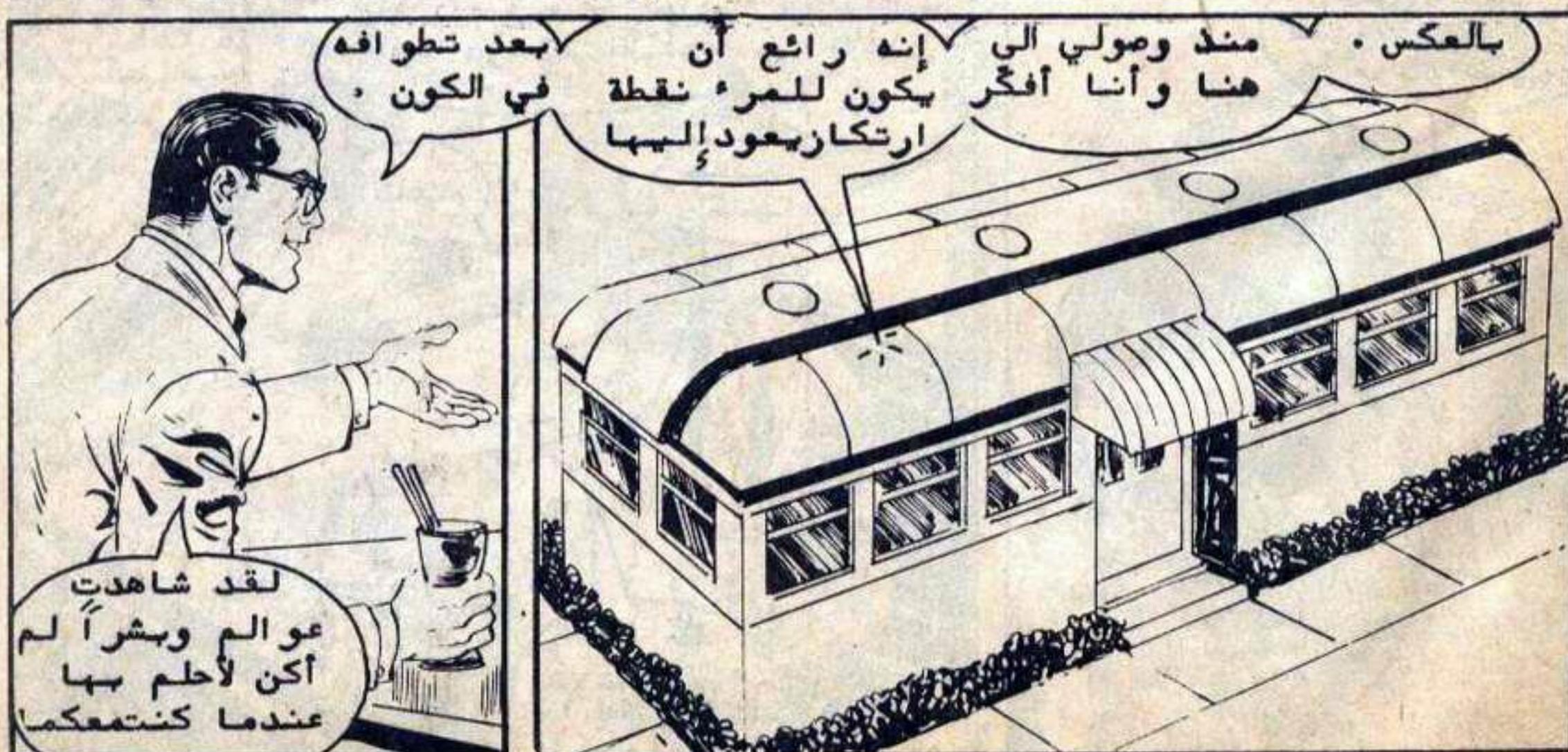
أعود إلى  
فاتوقي تماما  
ما ينتظرنـي.  
ـ روس ...







بعد دقائق . . .



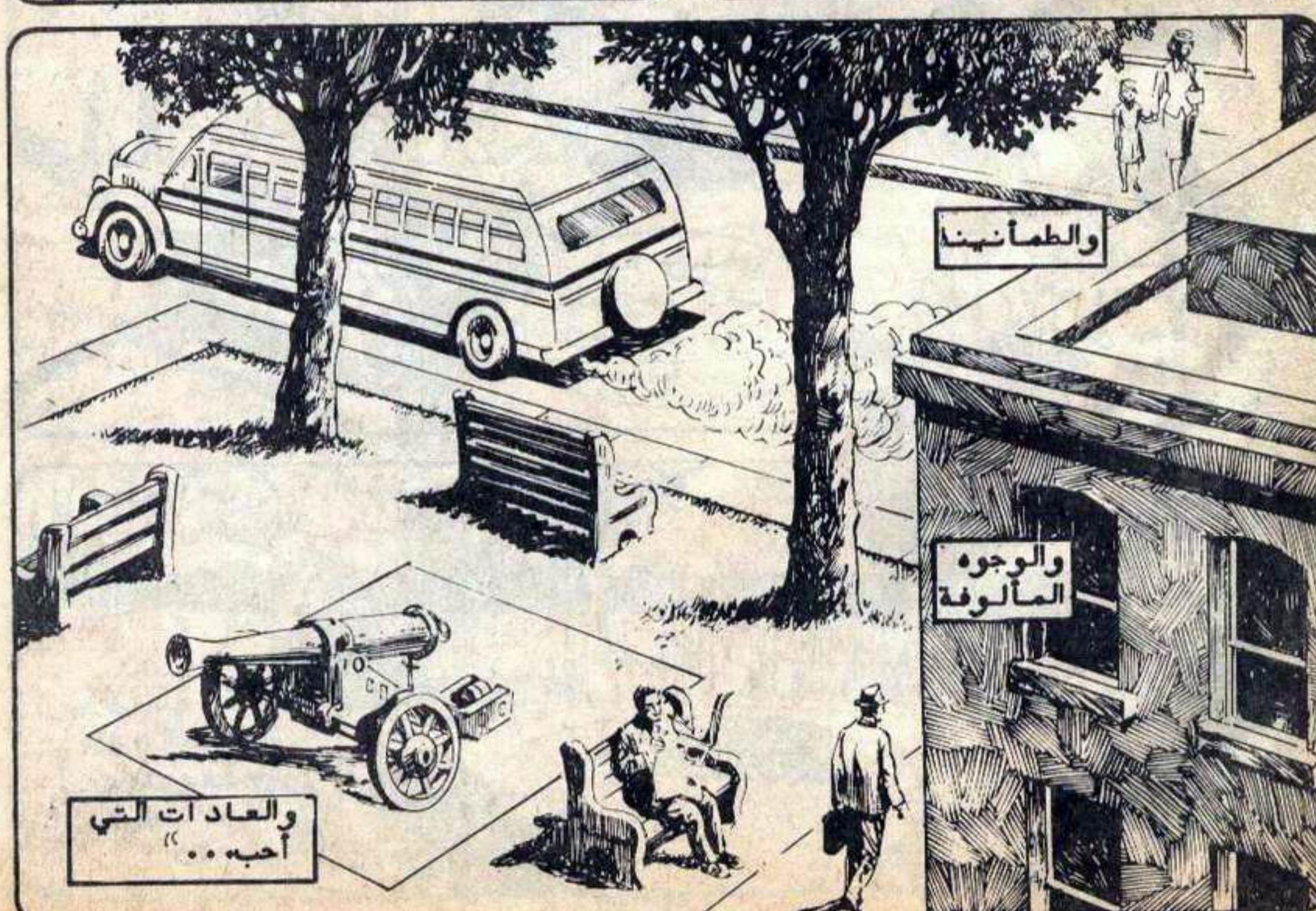
بعد تطوافه

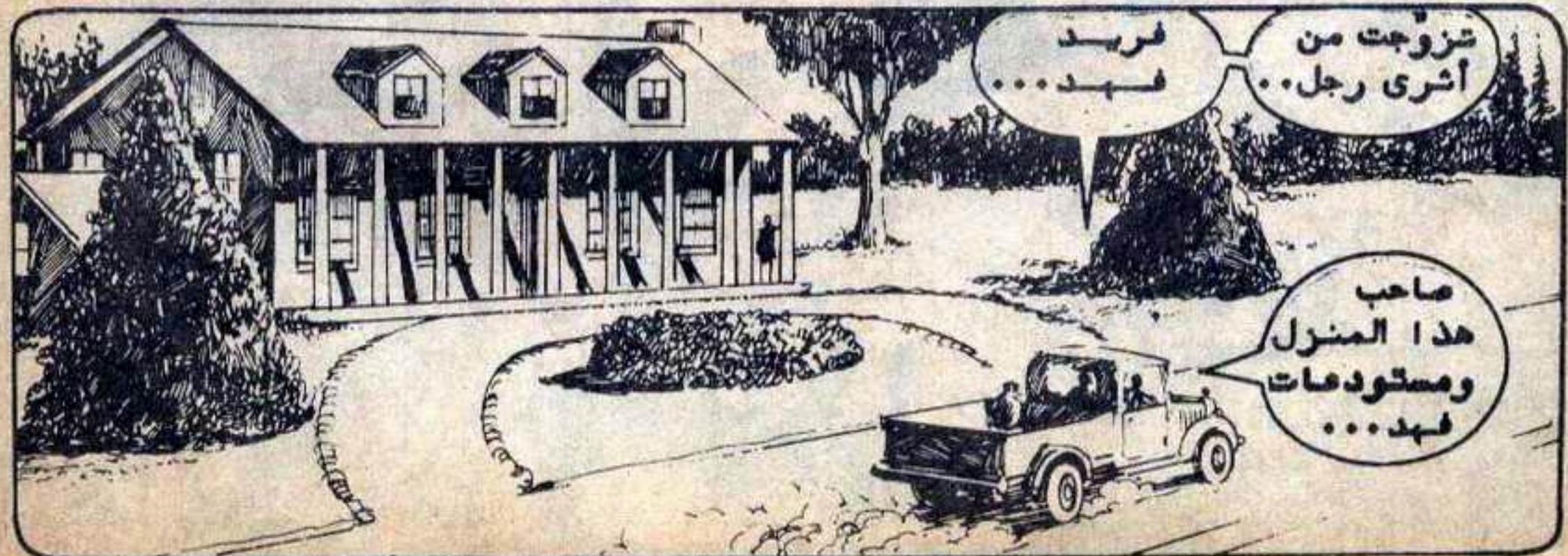
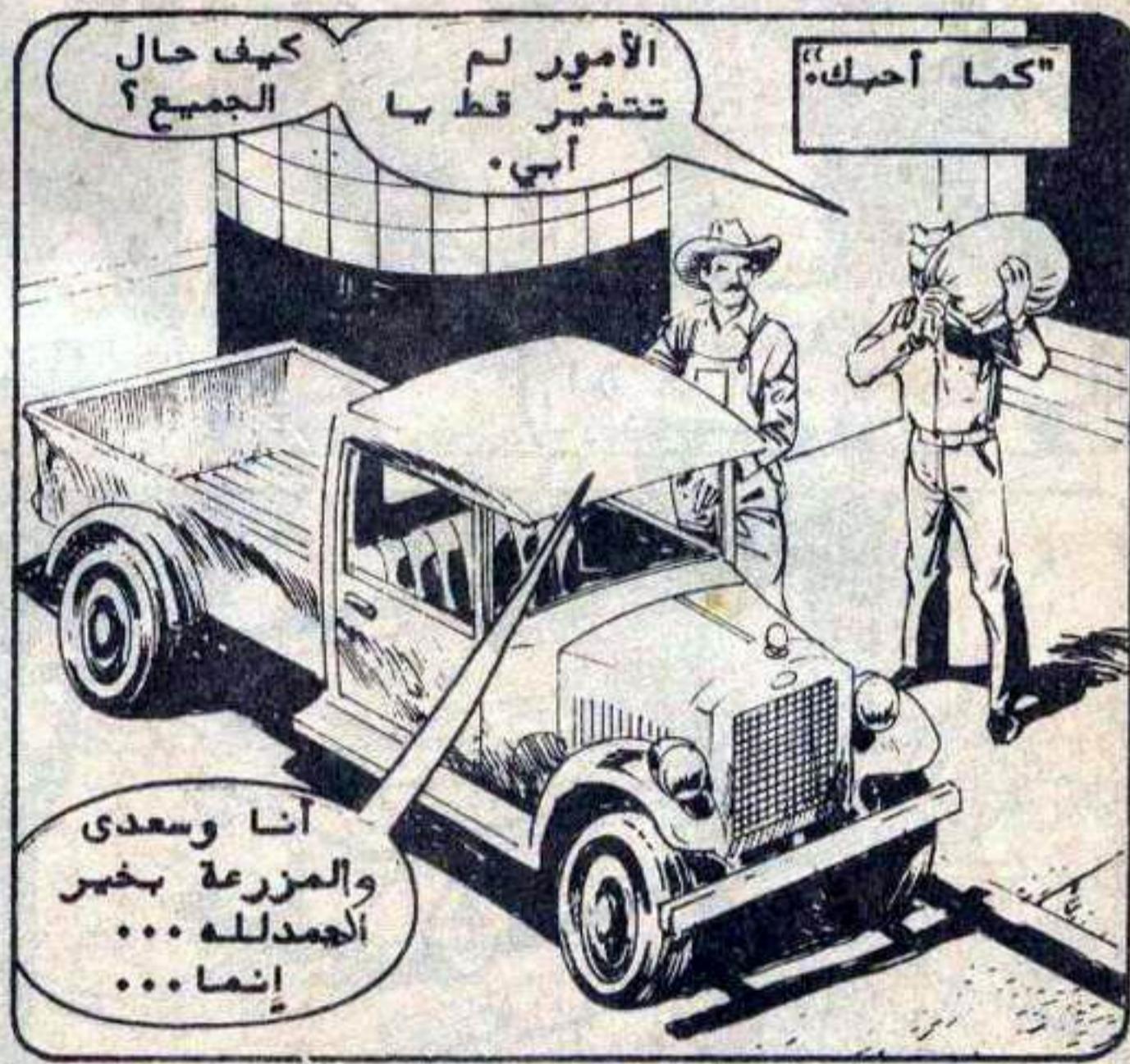
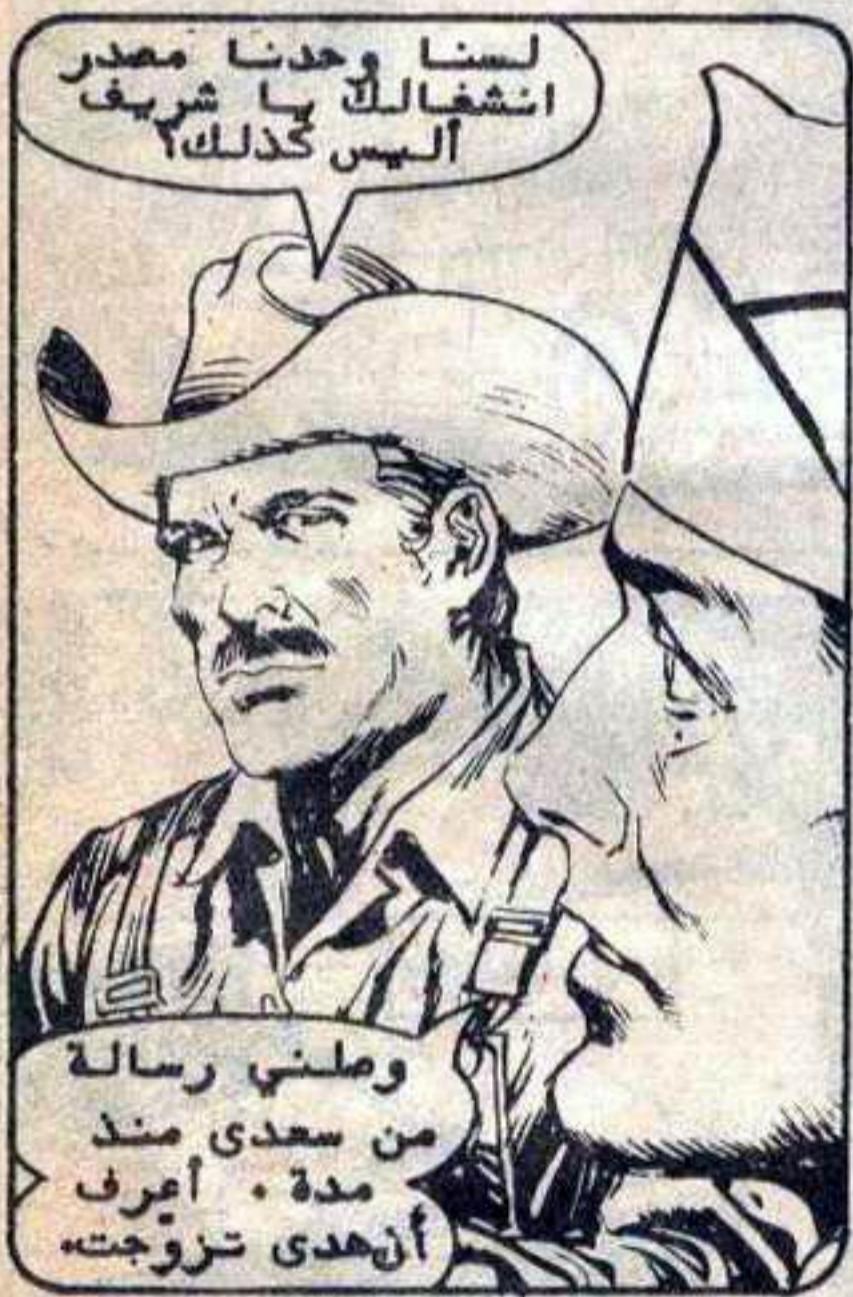
مند وصولي الى  
هنا وأنا أفكّر يكُون للمرء نقطة  
إرتكار يعود إليها

بالعكس . . .

لقد شاهدت  
عوالم وشراماً لم  
أكن لأحلم بها  
عندما كنت معكم



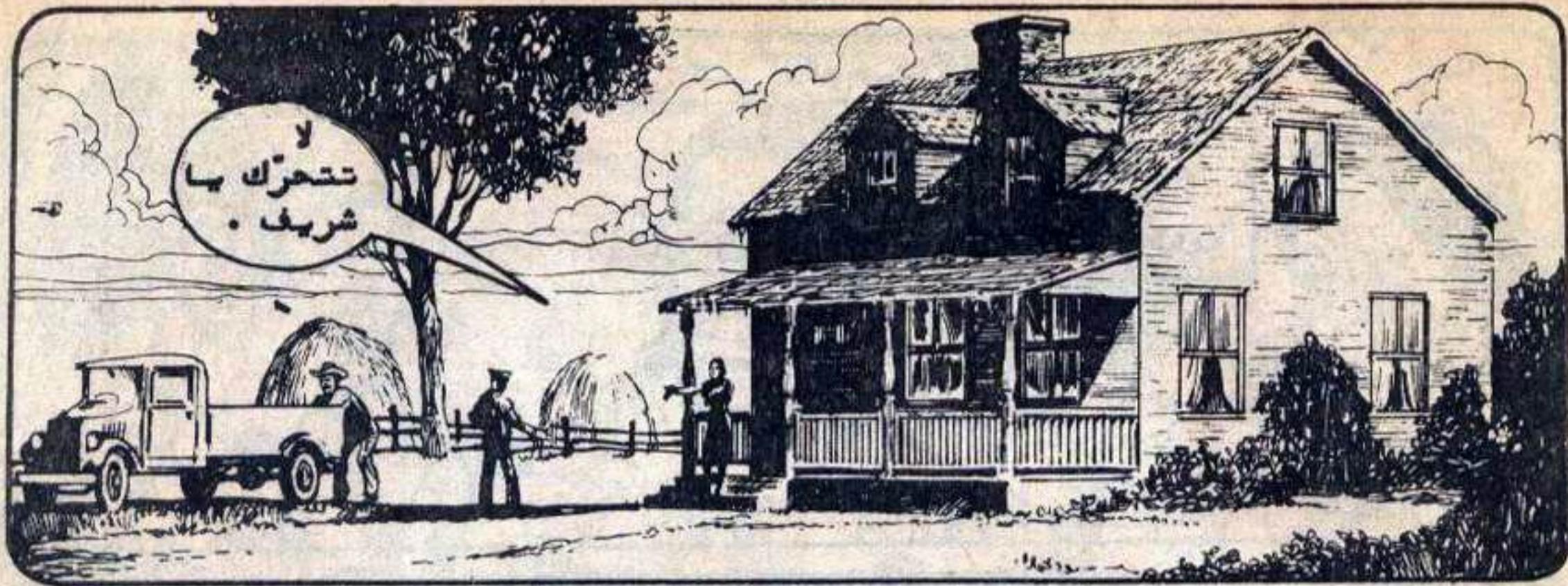








لا تتحرّك يا شريف.



أنا أعرف الجيش  
أعتقد أنتم تتناولون  
وجبة جيدة مسدسنوارات

كفى يا شريف

لقد  
افتقدت  
حلوياتك.

لقد عدت  
يا إلهي. لم تعد فتى إلينا رجل.

دعني  
أحدق فيك.

سعدى  
أنا

يُستحق الفتى  
يُحابه  
أفضل ما عندنا  
السنوات بعيداً  
المخاطر...  
عن البيت...

لم تنتفع سعدى  
عن الطهي منذ  
عرفنا أنك على  
قيد الحياة  
وهي تحضر  
لاستقبالك

إن أنت  
يُعدني بشهي  
الماكولات  
الرائعة  
رائعة.

كفى  
شرارة...



"والدتك هي المرأة الوحيدة التي تضاهمي سعدى بالطهي."

ـ "ومع أفضلي وجهة  
ـ تناولتها مبتداً  
ـ خمس سنوات  
ـ استغرقتها شهوراً  
ـ زوجاً

ـ ولا تنس  
ـ البقر مع  
ـ مسعود.

ـ إنما  
ـ خفت عليك  
ـ بعد كل ما  
ـ أتيتني  
ـ سرر أية هناك

ـ رائعة  
ـ ٥٠٠  
ـ زوجاً

ـ سعد العشاء  
ـ أوى أسي إلى  
ـ قرائبة وخرجت  
ـ أنا لألقى  
ـ نظرة على  
ـ النجوم والمدينة

ـ الوحدة

ـ إنما أمر  
ـ واحد سرق  
ـ سرقة العودة  
ـ الشيء

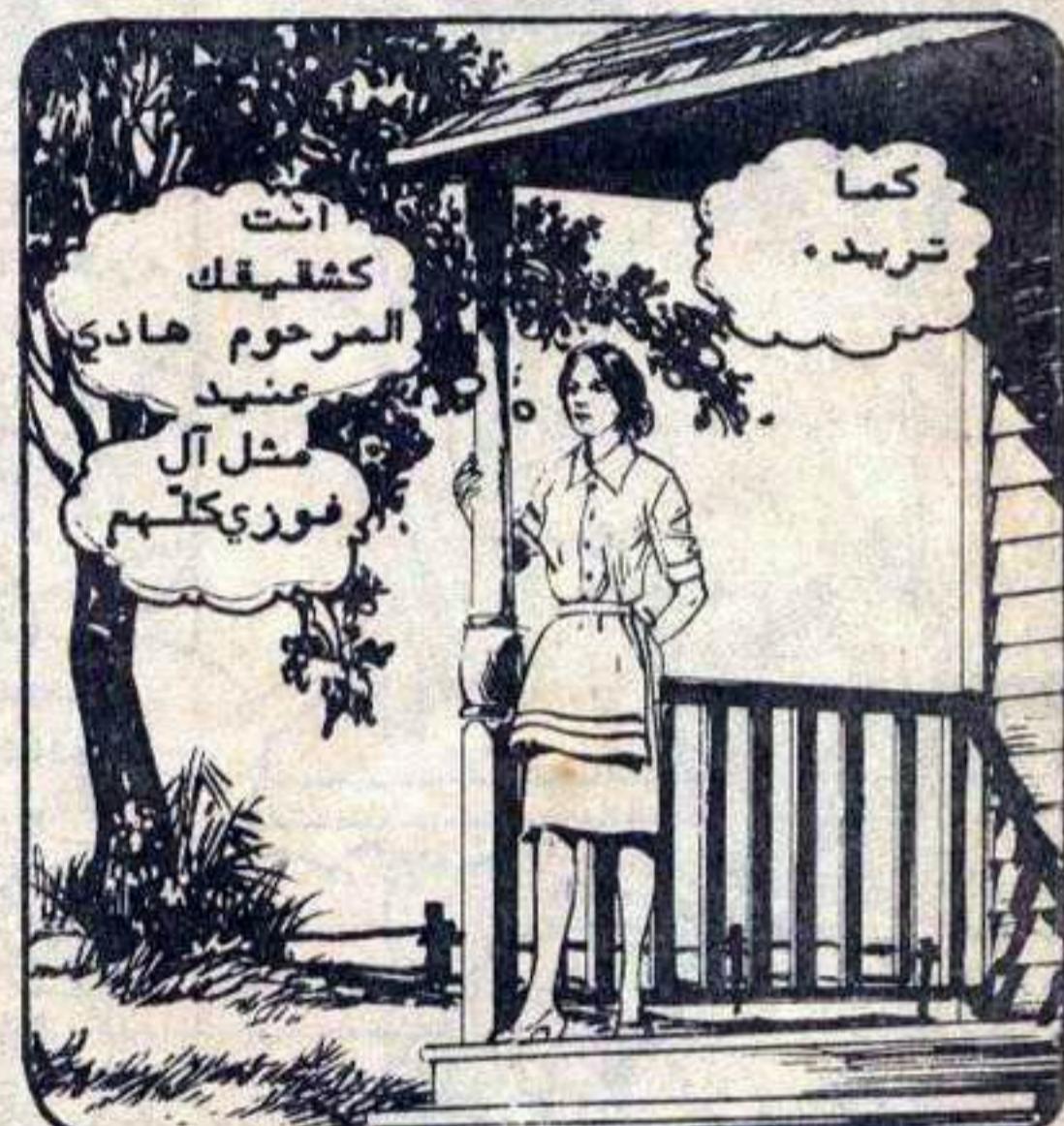
ـ وإن نوم والدك مضربي  
ـ وملتنا  
ـ قصص غير  
ـ سارة عن  
ـ مأساة الحرب  
ـ والعداوة

ـ أخبرني سامي أن هدى  
ـ كانت واقفة أمام باب  
ـ منزلها عند عودتك.

ـ آه.. لم أسمع وقع  
ـ خطاك.. لم  
ـ هذا الحذر؟

ـ إنها الحرب  
ـ يا سعدى





# الجودو



اهم ما نبدأ به في فن الجودو هو ان نتعلم كيف نسقط على الارض حين يلزم الامر بدون ان نصاب بأذى.

نبأه: عليك ان تتدرب على الحركات والتمارين التي سنعرضها على هذه الصفحة تدريباً متواصلاً حتى تشتتت القيام بها بسرعة واتقان في انوقت نفسه. فالجودو كما نعرف يعتمد على اللياقة البدنية وخففة الحركة اكثر من القوة المجردة من الليونة. فعليك اذن ان تصل بتمرينك الى درجة من مرونة الجسم تمكنك من القيام بكل حركة تتعلمها هنا في ثوان معدودات.

## السقوط الى الخلف



– قف معتدلاً وضع يديك ممدودتين على بطنك.  
– اخفض رأسك مركزاً نظرك على عقدة حزامك.



– اثن ركبتيك الى ان تجلس القرفصاء على كعبيك.  
– احفظ ركبتيك مضمومتين.



– اندفع بجسمك الى الوراء واجلس على مؤخرتك في اقرب نقطة من كعبيك ثم ارتمم على ظهرك ضارباً الارض بيديك والجزء الاسفل من ذراعيك.  
– تكون ذراعاك زاوية قائمة اثناء هذا التمرين.  
– انظر دائماً الى عقدة حزامك.



## السقوط على الجانب الأيمن



— انت واقف  
— ارفع ذراعك اليمنى مع رجلك اليمنى  
— اخفض رأسك ناظرا الى عقدة حزامك

— اطو ركبتك اليسرى نازلا بجسمك  
— اجعل سقوطك على مؤخرتك اليمنى اقرب ما يكون الى كعبك اليسرى .

— في اندفاعك الى الخلف اتجه بجسمك نحو اليمين واضرب الارض بذراعك اليمنى ممددة تماما على مسافة ثبرين من جسمك حتى توقف هذا الاندفاع.

— حافظ على ذراعك ويدك ممدودتين في هذه الضربة لتجنب السقوط على المكوع .

— أعد هذا التمرين من الناحية اليسرى حين تقع على الجانب اليسرى وفي هذه المرة ستستعمل اليد اليمنى عوضا عن اليمنى .

— راجع هذا التمرين حتى تصل الى أقصى سرعة ممكنة وفي نهاية التمرين قف بسرعة لتواجه خصمك من جديد .



## السقوط الأمامي مائلاً إلى اليمين



— انت واقف بارقياح  
— قدم الرجل اليمنى الى الامام ومل بجسمك معها في الوقت نفسه  
— اخفض رأسك وضم اصبع يديك.



— احفظ يديك في اتجاه واحد نحو اليسار وضمهما امامك على  
الارض  
— خبئ رأسك تحت ذراعك اليسرى على قدر امكانك.  
— اجعل ارتكازك على يديك ورجلك اليمنى وابدا في رفع الرجل  
اليسرى من على الارض.



— بقوه اندفاع رجلك اليسرى الى اعلى. اقذف بجسمك الى الامام.  
— عندما تسقط على ظهرك اضرب الارض بذراعك ويدك اليسرى  
محدودتين.  
— ابق رجلك اليمنى مطوية اثناء تدحرجك على ظهرك حتى تسقط  
وقدك اليمنى مستعدة لتعاونتك على النهوض بسرعة بفضل  
ضريه يديك اليسرى وارتكازك على اليمنى.  
— أعد هذا التمرين مرارا حتى تتمكن من ان تقف على رجليك ثانية  
في ظرف ثوان لواجهة خصمك.  
— يمكنك القيام بهذا التمرين بالليل من النلحنه اليسرى ومعاكسة  
اتجاه الايدي.



## في حركات الأرجل: آشي وازا

### أول حركة للأرجل: أوسوتو غاري



— انت واقف.  
— اجذب خصمك الى اليسار جاعلا كل ارتكازه على ساقه اليمنى  
وثبت قدمك اليسرى خلف قدمه اليمنى وارتكز عليها.

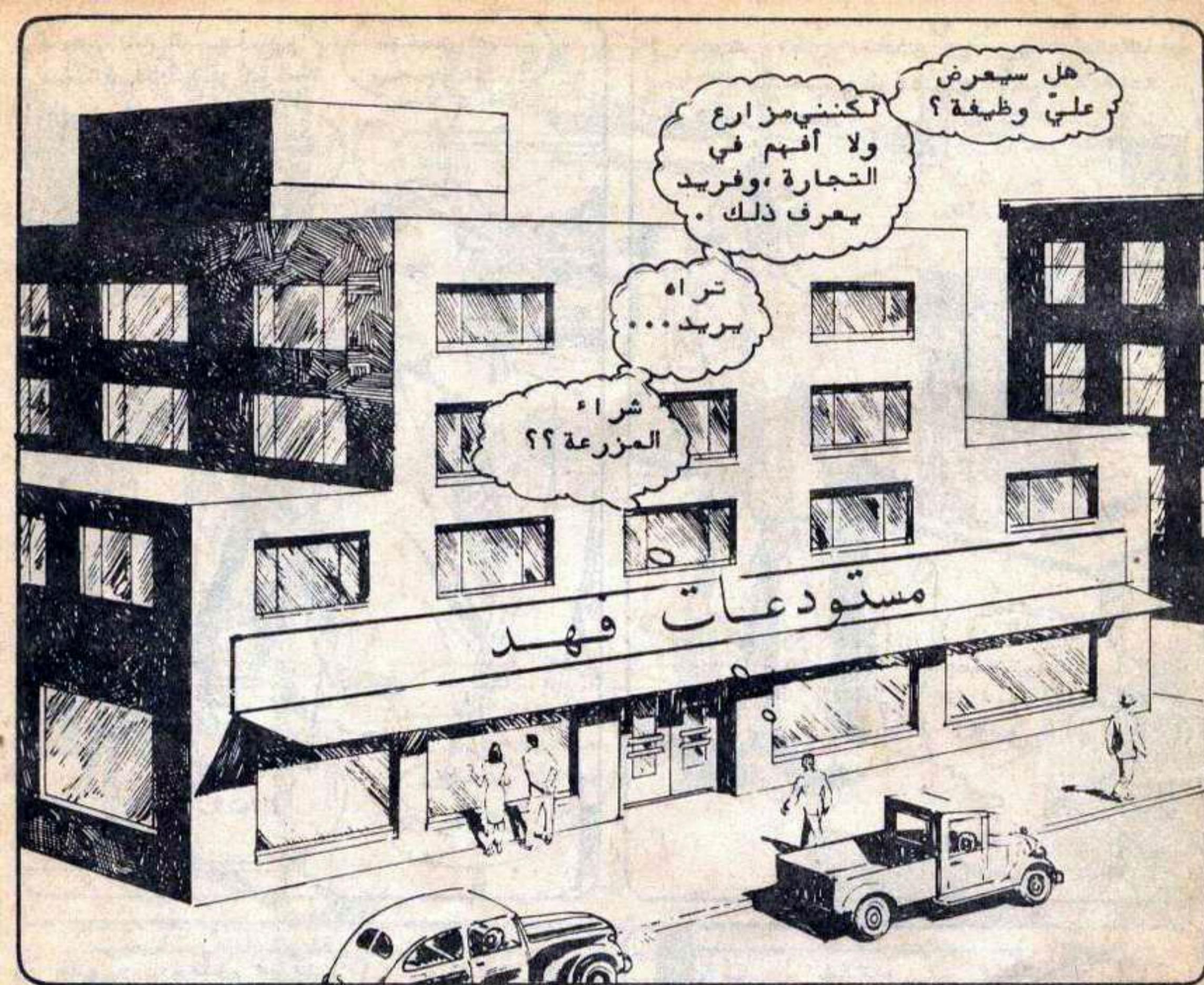
— بسرعة ادخل ساقك اليمنى بين يسارك وساقه اليمنى.  
— اقrouch على ساقه اليمنى بساقك اليمنى بطيئا ركبتك اليمنى  
عليها عند مفصل الركبة كما في الصورة.  
— ادفع خصمك بيديك اليمنى مساعدًا بجذبه بيسارك نحو الأرض.  
— سهل هذا الدفع بميلك معه قليلا ثانيا ركبتك اليسرى.



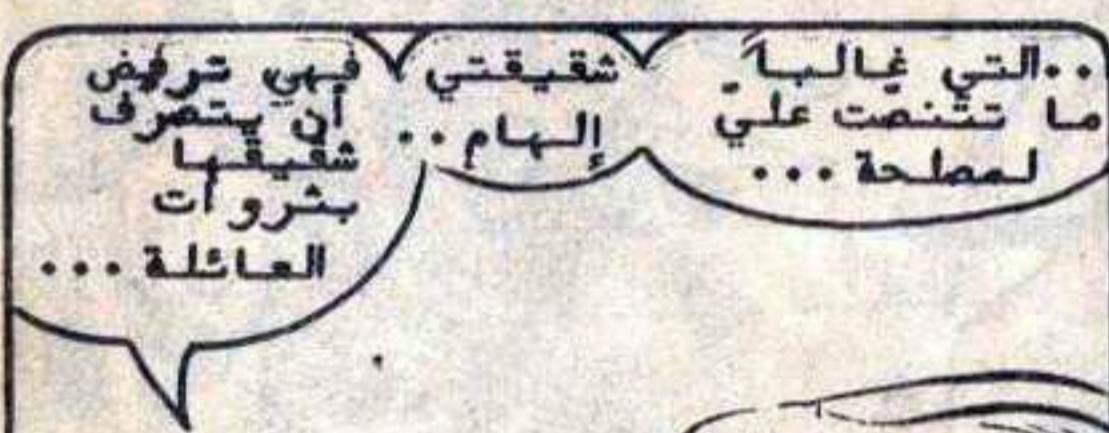
















ستقرأ الآن قصبة بوليسية مشيرة وممتعة جداً ...  
ومحورها الضابط الذي كان يعاني  
أزمة ...

# الشادوف

## الرحلة

“إن الطائرة التي انطلقت في صباح فصل الربيع  
في العام الماضي، كانت تحمل أربعة أشخاص ...  
أنا وضابط الطيران وسجينان كنت أوتغل أمرقا  
لأنقلهما إلى مقاطعة أخرى ...”





«اكتشف أمرى بينها... وقد تأكدت من صحة ذلك...»

«وعندما سمعا سرعين، طلنت أزما سينيان الغار، فلما تقدوا و بعد طنعة سقط خارج نصان بحيرة كبيرة...»

«هذه فرضتنا الوحيدة يا زعاد... سترسم خطة الفرار بدون معرفته لا...»

«هل لاحظت شيئاً... لم يسمع مرجان صوت الفصين عندما انقطع... ان مرجان اطربنا»

الآن في وقت سبب هياجها... فلقد سمعا صوت الريح والفصين المتمايل قبل سقوطه... وأما أنا فلم...»

«صمت غريب في كل مكان... وعانيا من العيش في فراغ...»

«والبيانات التي كانت تتحقق تحت قدمي عندما أدرست، فجأة بذلت بالصمت...»

«إن السكوت حالة من مجدها... فالحياة تحرّك بلا صوت، والطأثير المنطلق بين الأشجار لا يهتز لها...»

«من هنا!!

«من أين جاءت؟

«وهو... هو... هو...»

«بعد قليل كتب في «زعاد» كلمات على التراب...»

«معنا صفات  
القطط!!

«حسناً!!

«تابعنا السير، وقبل الغروب وقف «زعاد» وكتب في صفيان إلى صبرة، حاولت أنا بدوري أن أسمعه وف... هو... هو... هو...»

«يسع... هنا هو... هو... هو... صوت الفقار»

حسناً... هنا يدل على أننا في طريقنا نحو «أمسيف»... يجب أن نفرّ من مرجان حاماً لتسنح لنا الفرصة»





ـ وحالاً وصلت البدة زجاجها في السبع موًقتاً... ثم  
ذهبت لزيارة الطبيب...



ـ أمررتوا أن يجتازا البحيرة... وعندما طرحتها من هنا..."



جعلتها يعتقدان بأنهما يخدعايني... ولكنني كنت طوال  
الوقت أتجه بها نحو الشمال دون أن يلاحظا... وقد  
استعنت للوصول إلى هنا ببعض مميزات الطبيعة الخاصة  
بهذا المكان، كسرب الأوز الطاوش هو العنوب، ونهرة الشمال،  
والشجر المكسو ساقه بالطحلب... وألاّن أرجوك يا سيدى  
أن ترسل سيارة لنقل ضابط الطيران.



أيقنت أن التهديد لا يجدي  
نفعاً ولا يمكنني جبرهما على قيادتي  
إلى هنا... وقد حسبت أيضاً  
عوائلهما على الغرار لذلك.



قسمة ركن التعارف لمجلة

دودمان

الإسم

العنوان

(صندوق البريد أو رقم المنزل، الشارع، الحي أو المنطقة، المدينة، البلد)

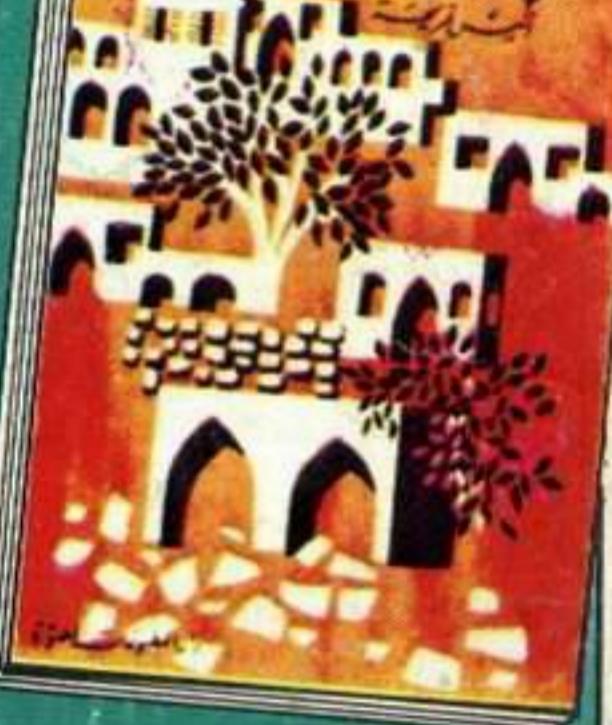
الهواية

# الرُّزْفُ فِي الْأَرْضَافِ

اسْمَعْ يَا رَضَا

الدُّكْتُورُ أَبْنِيُّنْ فَرِيجَيَّة

اسْمَعْ يَا رَضَا



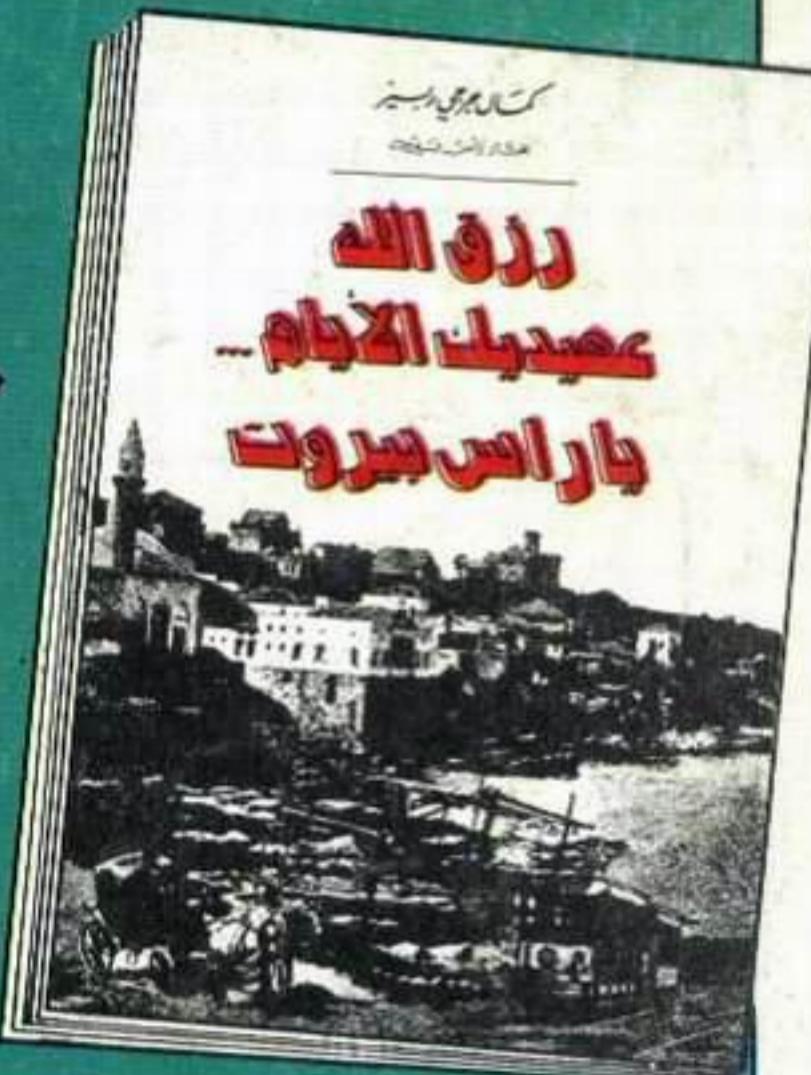
كتاب مطالعة شيق عن القرية اللبنانيّة وأهلها  
وعاداتها وحياتها الساذجة.

رُزْقُ اللهِ عَمِيدِكَ الْأَدَمَ

دارِ اسْبِرُوت

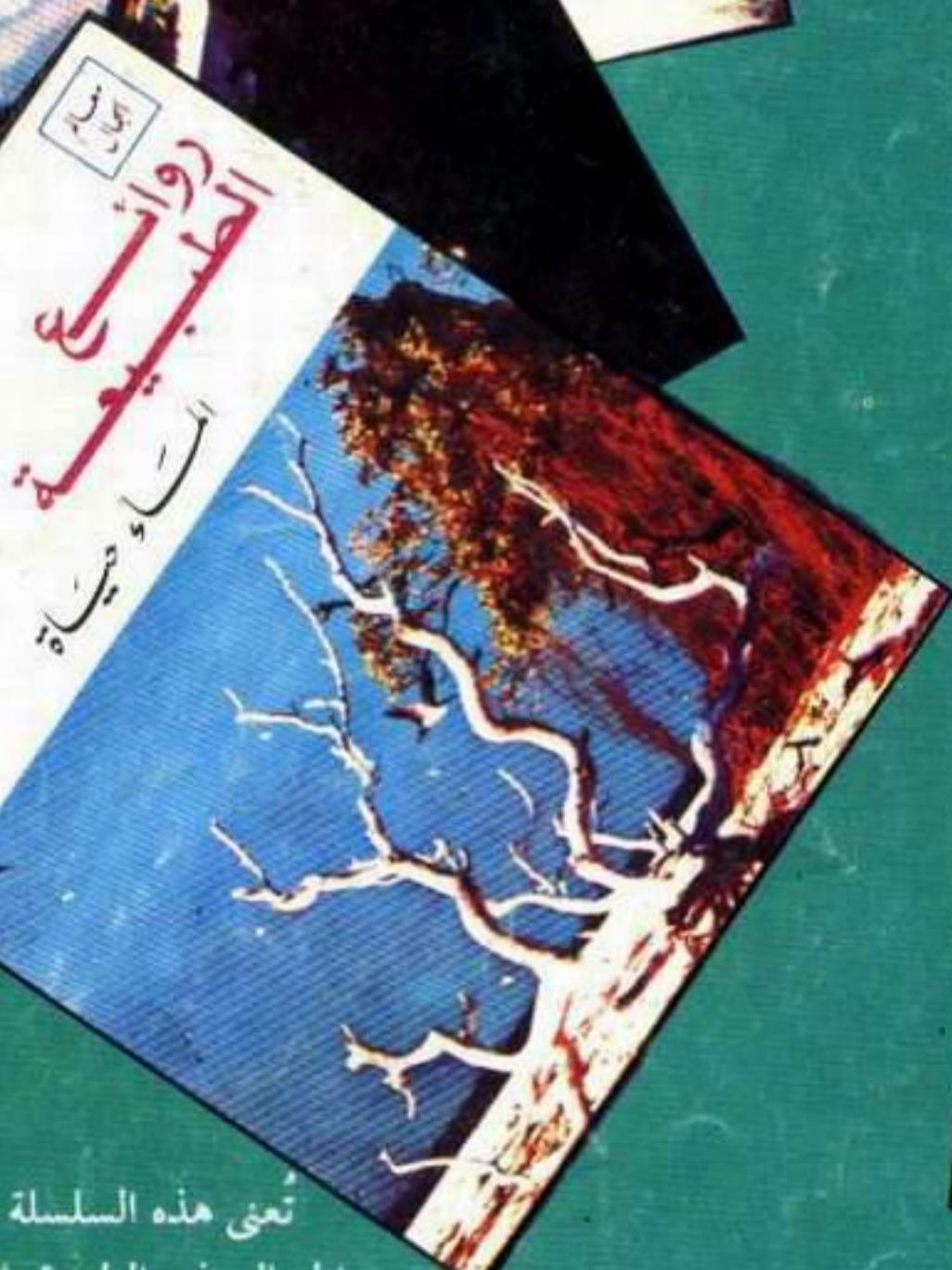
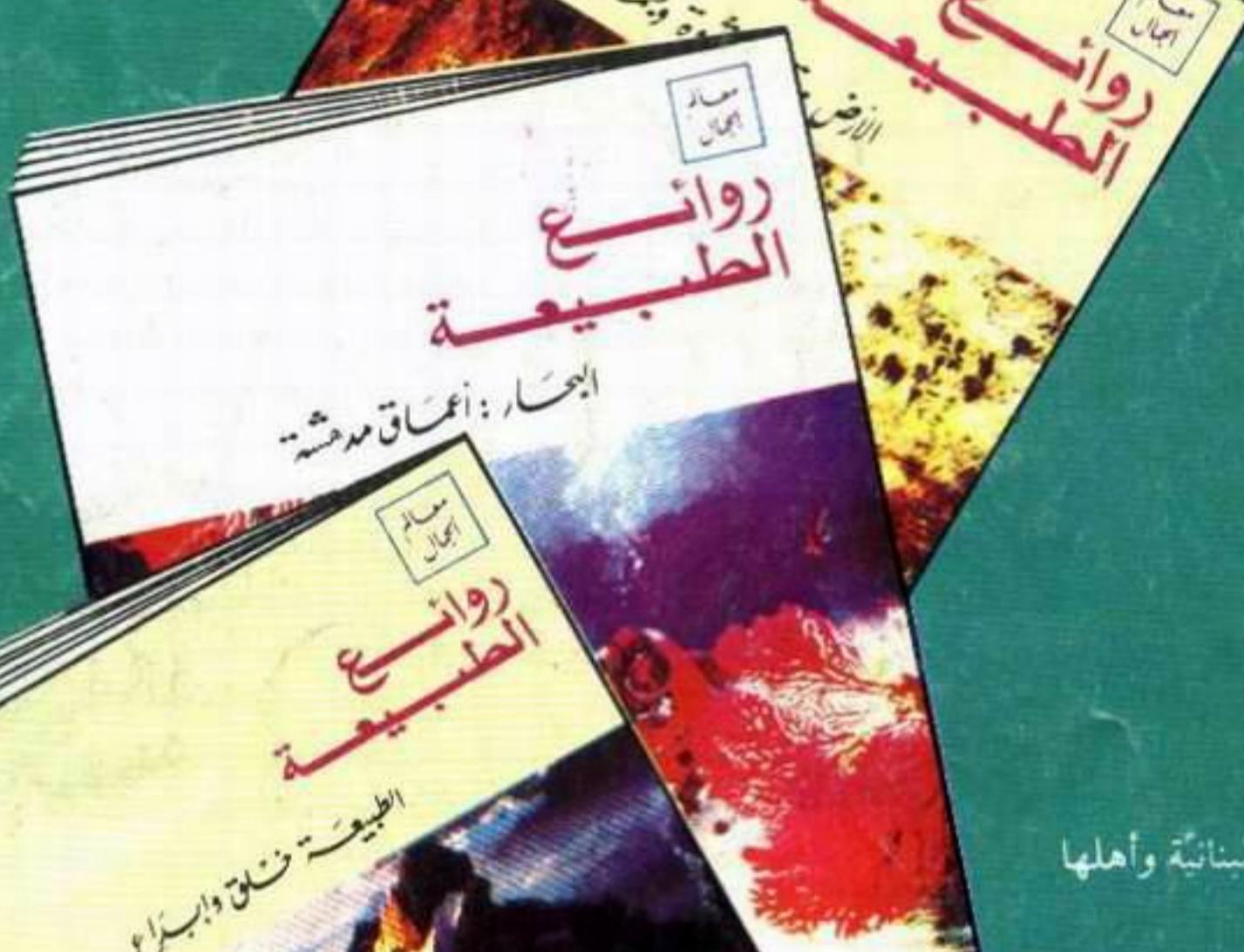
كتاب مطالعة شيق  
عن القرية اللبنانيّة

رُزْقُ اللهِ  
عَمِيدِكَ الْأَدَمَ -  
دارِ اسْبِرُوت



راسِ بَرُوتِ مِنْ خَلَالِ ذَكْرِيَّاتِ أَهْلِهِ  
وَتَوَادِرِهِمْ وَحَكَائِيَّاتِهِمْ

معَالِمُ الْجَمَالِ



تعنى هذه السلسلة بتعريف القارئ على معالم  
الجمال في الطبيعة عن طريق اللغة السلسلة  
والصور الغنية.